



【材料】（4人分）

ほうれん草	1把（200g）	
厚揚げ	1枚（150g）	
干しいたけ	2枚	
A：しょうゆ・みりん	各小さじ1	
B	砂糖	大さじ2
	白みそ（西京みそ）	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2弱
白ごま	大さじ4	
しょうゆ		

【作り方】

- ①厚揚げは油抜きし、外側の皮と中身に切り分け、皮は2～3cm長さの細切りにする。
- ②しいたけは水で戻し、細切りにして、①の厚揚げの皮と一緒に、ひたひたより少し多めの戻し汁とAでざっと下煮する。
- ③ほうれん草は熱湯で茹で、2～3等分に切って、しょうゆを適宜ふり、絞る。
- ④白ごまを炒ってすり、①の厚揚げの中身を崩しながら入れ、すり混ぜる。Bを加え、和え衣を作り、②、③を和える。